COCINA FÁCIL, COCINA RICO...

... CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

SEMANA

MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

LAS RECETAS DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

AHORA CON 10 RECETAS 2 POR DÍA



Nº 44

Del 7 al 11 de julio

SEMANA

SOPA DE NAVAJAS CON UDÓN



LUNES 7



RABO CON CERVEZA NEGRA

ENSALADA DE PATO



MARTES 8



ENSALADA DE ALUBIAS

POLLO CON ACEITUNAS



MIÉRCOLES 9



EMPANADILLAS DE SALCHICHA

PESCADILLA RELLENA



JUEVES 10



PAPAS RELLENAS

TXIPIRONES SELLADOS



VIERNES 11



ATÚN AL AJILLO CON TOMATE

Sopa de navajas con udón

LUNES 7/7/08





1 Pochar las verduras



2 Añadir los guisantes



3 Sacar la carne



4 Cocer los fideos

INGREDIENTES 6 PERSONAS

◆ 8 navajas ◆ 2 cebolletas ◆ 1 puerro ◆ 2 zanahorias ◆ 50 gr. de guisantes ◆ 200 gr. de fideos udón ◆ 4 cucharaditas de dashi en polvo ◆ 3 cucharadas de salsa de soja ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal

SOPA: pica zanahorias, puerro y cebolletas. Pon todo a pochar con un chorrito de aceite. Sazona, añade 1 litro de agua y el dashi. Cuece 5 minutos y retira la espuma. **AÑADE** guisantes a la sopa y vierte la salsa de soja. Deja hervir otros 10-12 minutos más.

COLOCA encima de la cazuela de la sopa el cocedero de vapor e introduce las navajas. Tapa y cuece hasta que se abran. Saca el cocedero de vapor, retira las navajas. quítales la carne y pícala. Añádela a la sopa y mezcla.

PON a cocer los fideos udón en una cazuela con agua hirviendo y sal 12 minutos. Escúrrelos y sírvelos en el fondo del plato. Vierte la sopa por encima.

Rabo con cerveza negra

LUNES 7/7/08





1 Pasar el rabo por harina



2 Añadir la cerveza negra



3 Cocinar los pimientos



4 Cortar los espárragos

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 1 rabo de ternera o vaca ◆ 1 cebolla ◆ 1 pimiento verde ◆ 1 zanahoria ◆ 12 espárragos verdes ◆ 8 pimientos de piquillo ◆ 3 dientes de ajo ◆ harina ◆ ½ l. de cerveza negra ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ azúcar ◆ 25 granos de pimienta negra ◆ 1 hoja de laurel

TROCEA el rabo, sazónalo, pásalo por harina y fríelo. Resérvalo. **DORA** dientes de ajo en la olla rápida. Pica cebolla, pimiento verde y zanahoria, añade y pocha. Sazona. Agrega el rabo, la hoja de laurel, la pimienta negra, la cerveza y sazona. Tapa y cocina (al 2) 30 minutos.

Retira los trozos de rabo a una cazuela. Pasa la salsa por el pasapurés y añádela a la cazuela. Deja guisar 2-3 minutos más. **PON** los pimientos del piquillo en una sartén con un chorrito de aceite. Condimenta con sal y azúcar y cocina a fuego suave 15-20 min.

CORTA los espárragos por la mitad y saltéalos con un chorrito de aceite. Sirve el rabo en un plato y salsea. Acompaña con los pimientos y con los espárragos.

Ensalada de pato





1 Cocer huevos y patatas



2 Desgranas los guisantes



3 Verter aceite



4 Cortar el tomate

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 4-6 mollejas de pato en confit ◆ 100 gr. de jamón de pato ◆ 50 gr. de rúcula ◆ 2 patatas ◆ 2 huevos ◆ 1 tomate ◆ 8 tomates secos ◆ 50 gr. de guisantes ◆ 50 gr. de maíz ◆ agua ◆ vinagre ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ pimienta negra

PON a cocer en agua hirviendo y sal patatas (20 min.) y huevos (10 min.). Pela los huevos y trocéalos en cuartos, y las patatas en rodajas. **DESGRANA** los guisantes y cuécelos en agua hirviendo y sal 4 minutos. Escúrrelos y colócalos en un cuenco.

HIDRATAR los tomates secos: vierte un vaso de agua y dos cucharadas de vinagre en un cazo, añade los tomates secos y deja hervir a fuego suave 5 minutos. Escurre y añádelos a los guisantes. Agrega maíz, mollejas laminadas y una gota de aceite. Mezcla.

VIERTE un chorrito de aceite en una fuente y distribuye las patatas. Salpimienta y pon encima tomate pelado y laminado. Vierte el contenido del cuenco. Sirve con rúcula aliñada con aceite, vinagre y sal y con el huevo y encima el jamón de pato laminado.

Ensalada de alubias, judías y fiambre





1 Poner las alubias con agua



2 Preparar el fiambre



3 Colocar el jamón



4 Aliñar con aceite

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 200 gr. de alubia blanca ◆ 200 gr. de judías verdes ◆ 200 gr. de pechuga de pollo ◆ 50 gr. de jamón serrano ◆ 1-2 lonchas de jamón cocido ◆ 1 zanahoria pequeña ◆ ½ cebolla ◆ 1 cebolleta ◆ 1/2 pimiento verde ◆ sal ◆ 2 huevos ◆ 30 aceitunas verdes (sin hueso) ◆ 2 cucharadas de nata ◆ agua ◆ vinagre ◆ aceite Carbonell

PON las alubias a remojo la víspera. Ponlas en la olla rápida y cúbrelas de agua. Sazona. Tapa y cocina (al 2) 3 minutos. Resérvalas. **FIAMBRE:** pica cebolla, zanahoria, jamón serrano y pechuga y pon en un cuenco. Casca dos huevos y añade nata. Mezcla y reserva.

UNTA un molde con aceite y pon en el fondo crema, encima una loncha de jamón, más crema y luego aceitunas. Presiona. Cubre con crema, otra loncha de jamón, presiona y termina con crema. Presiona. Pon baño María y hornea a 180º C 20 min. Desmolda y corta.

QUÍTALE los hilos a las judías, córtalas en juliana y escáldalasen agua a punto de hervir y sal 2 min. Escúrrelas y colócalas en un cuenco. Añade alubias, pimiento y cebolleta picadita. Mezcla y alíña con sal, aceite y vinagre. Sirve la ensalada con las porciones de fiambre.

Pollo con aceitunas

MIÉRCOLES 9/7/08





1 Pochar las verduras



2 Dorar los trozos de pollo



3 Añadir el vino y el agua



4 Triturar la salsa

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 1 pollo ◆ 100 gr. de aceituna negras ◆ 100 gr. de aceitunas verdes ◆ 1 cebolla ◆ 2 ó 3 zanahorias ◆ 1 pimiento verde ◆ 4 dientes de ajo ◆ harina ◆ 1 vaso de vino de Jerez ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ agua ◆ sal ◆ pimienta negra ◆ tomillo ◆ perejil

PICA zanahorias, cebolla, pimiento y dientes de ajo. Pocha las verduras en la olla rápida con un chorrito de aceite hasta que tomen un color tostado. Sazona.
TROCEA los muslos y las pechugas. Sazona, pasa los trozos por harina y dóralos en una sartén con un chorro de aceite bien caliente.

PON el pollo en la olla rápida junto con las verduras, añade el vino, ½ vaso de agua, tomillo y 15-20 granos de pimienta. Tapa y cocina (al 2) 3 minutos a partir de que empiece a salir el vapor.

RETIRA los trozos de pollo a una cazuela. Tritura la salsa con la batidora eléctrica y viértela en la cazuela. Añade las aceitunas y deja cocinar 4-5 minutos a fuego lento (para que se mezclen los sabores). Sirve el pollo con la salsa. Adorna con una ramita de perejil.

Empanadillas de salchicha y queso

MIÉRCOLES 9/7/08





1 Picar la cebolla



2 Dar forma a las obleas



3 Envolver las salchichas



4 Espolvorear con queso

INGREDIENTES 4-6 PERSONAS

◆ 16 obleas de empanadilla ◆ 12 salchichas ◆ 150 gr. de queso ◆ 1 cebolla ◆ 1 huevo (para dar brillo) ◆ 1 manzana ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ 1 cucharadita de curry ◆ perejil (para decorar)

PICA la cebolla finamente y póchala. Sazona y reserva.
RELLENO: para las de cebolla. Pela 4 salchichas, desmenuza la carne y añade curry, cebolla pochada y mezcla. Reparte entre 8 obleas, ciérralas y dales forma triangular. Píntalas con huevo batido, ponlas en una bandeja de horno con papel y hornea a 180º C 15-20 minutos.

RELLENO: para las de manzana, dobla las otras 8 salchichas por la mitad y envuelve cada mitad con una tira larga y fina de manzana. Coloca una salchicha doblada sobre una oblea y envuelve. Haz lo mismo con el resto de las salchichas. Píntalas con huevo batido, ponlas obleas en una bandeja con papel y hornea a 180º C 20-25 minutos.

ABRE el horno, espolvorea las empanadillas con queso rallado y gratina 3-4 minutos. Sácalas del horno, déjalas reposar y sirve las empanadillas en un plato. Decora con una ramita de perejil.

Pescadilla rellena con salsa roja

JUEVES 10/7/08





1 Hacer el fumet



2 Salsa velouté



3 Colocar la pescadilla



4 Salsa roja

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 4 pescadillas (de ración) ◆ 20 mejillones ◆ 1 cebolleta ◆ 2 dientes de ajo ◆ 1 vaso de vino blanco ◆ 1 vaso de salsa de tomate ◆ harina ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil

RETIRA 8 filetes de las pescadillas. Cuece cabezas, espinas y colas en agua hirviendo y sal 10 min. Cuela el caldo. Cuece mejillones en un vaso de agua y vino blanco hasta abrirse. Saca la carne, cuela el caldo, reserva. **SALSA VELOUTÉ:** pela y pica un diente de ajo y una cebolla y dora. Añade una cucharada de harina, rehoga y vierte el caldo de los mejillones). Mezcla y cocina 2 min. **UNTA** con aceite una bandeja de horno y pon 4 filetes sazonados. Vierte la mitad de la salsa y pon los mejillones. Agrega salsa y cubre con los otros 4 filetes sazonados. Rocía las pescadillas con aceite y hornea a 180º C 8-10 minutos. Reserva. **SALSA ROJA:** dora el otro diente de ajo picado, añade una cucharada de harina y rehoga. Añade caldo de pescado (que no quede líquido). Vierte la salsa de tomate, sazona y mezcla. Sirve en el fondo y encima la pescadilla y una ramita de perejil.

Papas rellenas

JUEVES 10/7/08





1 Picar los huevos



2 Preparar el relleno



3 Meter el relleno



4 Hacer la mahonesa

INGREDIENTES 4-6 PERSONAS

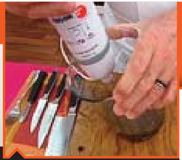
◆ 1 Kg. de patatas ◆ 2 latas de atún en aceite ◆ 3 huevos ◆ huevo batido y pan rallado (para rebozar) ◆ 1 vaso de tomate frito ◆ vinagre ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil (para decorar)

CUECE 3 huevos en un cazo con agua hirviendo y sal 10 minutos. Déjalos templar, pélalos y pícalos. **RELLENO:** pon el atún en un cuenco y desmenúzalo bien, añade huevos picaditos, salsa de tomate y mezcla bien. Reserva en el cuenco. **PON** a cocer las patatas con agua hirviendo y sal 30 minutos. Pélalas, pásalas por el pasapurés y colócalas en un cuenco. Sazona, mezcla. Una vez frío, coge un poco de puré, haz una bola y aplástala. Mete relleno, cierra con puré y dale forma. Haz 8 y pásalas por huevo batido y pan rallado. Fríelas en una sartén. **MAHONESA:** casca un huevo en un vaso batidor, vierte 1 cucharada de vinagre y un buen chorro de aceite y una pizca de sal. Tritura con la batidora eléctrica. Sirve dos papas (una partida por la mitad) en un plato y acompaña con un poco de mahonesa. Decora con una ramita de perejil.

Txipirones sellados

VIERNES 11/7/08





1 Triturar la tinta



2 Cocinar el relleno



3 Freír los txipirones



4 Freír los pimientos

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 12 txipirones o calamares (pequeños) ◆ 3 cebollas ◆ 2 dientes de ajo ◆ 1 pimiento verde ◆ 1 zanahoria ◆ 2 cucharadas de harina ◆ harina de tempura ◆ 1 vaso de vino blanco ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil (para decorar)

LIMPIA los txipirones (calamares). Separa los tentáculos y aletas y pícalos. Coloca las tintas en el vaso batidor con un poco de agua, sazona y tritura. Cuela y reserva. **RELLENO:** pica los dientes de ajo y las cebollas y ponlos a pochar en una sartén con aceite. Sazona. Mezcla los tentáculos y aletas. Agrega 2 cucharadas de harina y rehoga. Vierte el vino y la tinta. Cocina 10-15 min. y deja templar. **RELLENA** los tubos de txipirón y cierra con una pinza o palillo. Unta en aceite y fríelos en la plancha eléctrica. Resérvalos sin la pinza. **CORTA** zanahoria y pimiento verde en juliana. En un cuenco, diluye harina de tempura en agua fría, mezcla. Reboza la zanahoria y el pimiento y pon a freír con aceite caliente. Retira a un plato con papel absorbente. Sirve 3 txipirones con verduras fritas. Decora con perejil.

Atún al ajillo con tomate

VIERNES 11/7/08





1 Cortar en tacos gruesos



2 Partir los tomates



3 Cocinar los tomates



4 Añadir los tacos de atún

INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 800 gr. de atún ◆ 4 tomates ◆ 8 dientes de ajo ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ 4 hojas de albahaca ◆ perejil (para decorar)

LIMPIA bien el atún, quítale la piel y córtalo en tacos gruesos. Luego sazona y reserva los trozos.

RETIRA el extremo de arriba y de abajo de los tomates y parte el resto en dos mitades. **SAZONA** las mitades y cocínalas a la plancha por los 2 lados. Pon en un plato y rocía con las hojas de albahaca picaditas.

LAMINA los dientes de ajo y dóralos. Cuando tomen color añade los tacos de atún. Saltea 2-3 min. Sirve los tomates en un plato y pon encima los tacos de atún. Salsea con el jugo de la sartén y con los ajos. Decora con una ramita de perejil.